

# Guiso Rápido de Atún

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

- 1 trimestre agua
- 5 onzas fideos anchos al huevo
- 10 onzas sopa de crema de setas baja en grasa y baja en sodio
- 1/3 taza leche sin grasa
- 1 taza atún al natural (6.5 onzas)
- 1 taza guisantes (chícharos/arvejas) congelados
- 1 taza migas de pan fresco

## Preparación

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Lleve 1 cuarto de agua a ebullición en una olla grande y cocine los fideos al huevo en el agua 2 minutos.
3. Luego, cubra la olla, sáquela del fuego y deje reposar 10 minutos.
4. Mientras tanto, mezcle la sopa y la leche en un tazón.
5. Combine el atún y los guisantes con la mezcla y vierta en una fuente (platón/plato) honda de 1 cuarto.
6. Escorra los fideos bien y combínelos con la mezcla de atún.
7. Espolvoree por encima con las migas de pan.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>250</b>
<b>Grasa total</b>	<b>4 g</b>
Grasa saturada	1 g
Colesterol	30 mg
<b>Sodio</b>	<b>449 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>39 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	2 g
<b>Proteínas</b>	<b>15 g</b>
Vitamina D	40 IU
Calcio	74 mg
Hierro	3 g
Potasio	368 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

	Vegetales	1/4 taza
	Alimentos que contienen proteínas	1 onza
	Lácteo	1/4 taza

8. Hornee 30 minutos.

**Nota:**

Puede reemplazar la sopa de setas por cualquier tipo de sopa de crema baja en sodio (crema de apio, por ejemplo). Además, si no tiene a mano migas de pan, puede usar galletas saladas no cubiertas con sal.

Tara Caulder, Soaad Ali, and Laide Bello(Supervised by Dr. Mira Mehta and Terri Kieckhefer), Healthy Cookbook for African American Populations